# おかもり

Vol. 86
平成25年6月発行

## やぎぬまくんの突撃インタビュー！

今月の北斗米［最新情報］

寒い日が続き、やっとここにきて春らしい季節がやってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
生産者も5月後半から田植え作業が始まり終わろうとしています。一息つきたいところですが畦草刈りなどの作業もあり、なかなか休む暇がありません。

今月は生産者「大西 宏侑さん」です。

**●農業をやって何年になりますか？**
今年で51年になる3代目です。

**●今年、植えたお米の品種は？**
ゆめぴりかとななつぼしです。

**●6月はどんな農作業がありますか？**
田んぼの水管理、溝切、畦草刈りがあります。

**●上記の写真は何の機械ですか？**
トラクターです。これで田起こし、代掻きをしました。

**●6月の作業の中で1番苦労することはどのようなことですか？**
田植えが終わった後の苗箱洗いです。箱が5000枚ほどあるので結構大変です。

**●大西さんが1番美味しいと思うお米はどの品種ですか？**
ゆめぴりかです。粘りと食味がいいと思います。

**●冬場など農作業がない休みの日など何をしていますか？**
今年は例年よりも寒かった為、薪ストーブに使う薪作りをしていました。

**●お米以外に作っている作物はなんですか？**
自家野菜（トマト、なす、きゅうり、豆類）

**●家庭菜園をしている人にアドバイスをお願いします。**
肥料もただ入れるのではなく、バランスが大事です。近年は3要素（窒素、リン酸、加里）の他の微量要素（カルシウム、苦土）等を気にしてやっています。

**●北斗米の生産のために大切にしていることはなんですか？**
最近は温暖化のせいもあって害虫や病気が出やすくなっています。北斗米は農薬を極力抑えている為、細心の注意を払っています。

**●農業のやりがいはなんですか？**
農作物の収穫量が多かった時にやりがいを感じます。あと、消費者の皆様にお米が美味しいねと言われた時が一番嬉しいです！

**●北斗米を食べている皆様に一言**
手間暇をかけて一生懸命作っています。有機肥料をふんだんに使った美味しいお米を是非たくさん食べて下さい。

今年は皆様もご存知のとおり、例年よりも寒く稲の生育、農作業も遅れており、生産者も非常に大変な毎日を送っております。これから天候に恵まれる事を期待しながら、生産者を応援して頂ければ幸いです。今後とも北斗米共々宜しくお願い致します。

文責　阿部

---

やぎぬまの スタンド通信 vol.1

夏だけ限定！
スタンド通信
今月から新登場！

以前からこの欄では「灯油通信」を連載しておりましたが、灯油のシーズンオフ時期は「スタンド通信」として皆様に、お車に関する安全やお役に立つ情報をご案内させていただきます。

**ドライブ前の安全点検を忘れずに**

スタンド通信第1回目は気候も良くなり、ドライブに出かける方も多くなるそんな時期だからこそ、お出かけ先でのトラブルや事故を未然に防ぐ簡単な安全点検をご紹介いたします。

**①タイヤの点検**

財団法人交通事故総合分析センターの発表では、自動車事故のうち、整備不良と思われるもの847件中、534件が「タイヤ不良」によるものだそうです。

タイヤには水はけを良くする為の溝があります。溝がすり減った状態で雨の日に走行し続けると、スリップしてハンドルを取られ、事故を招く危険性があります。

運転前に車のまわりを1周して、タイヤの設置面や側面などを見て、亀裂、破損、磨耗はないか、溝の深さが十分かを点検しましょう。またタイヤの接地部分が、たわんでいないか空気圧を点検しましょう。タイヤの溝がない場合はお早めに交換か購入をおすすめ致します。空気圧は補充する事で解決できますので、ガソリンスタンドなどでお願いしましょう。

**②エンジンルームの点検**

エンジンルーム点検は、エンジンが冷えている運転前に行います。一見難しそうに感じる点検ですが、誰にでも短時間で行う事ができます。重要な2点はしっかりと点検しましょう。

1つ目はブレーキ液。不足していると正常に止まれなくなります。点検方法はブレーキリザーブタンク内の液が上限と下限線の間にあるかの確認です。このタンクの位置は車両によって違いますので車の取扱説明書で確認してください。

2つ目はエンジンオイルです。オイルレベルゲージを引き抜いて1度布かティッシュで拭き取り、もう1度差し、引き出し、エンジンオイルの量がレベルゲージの範囲にあるか確認します。この場所も取扱説明書で確認して下さい。

今回ご紹介した安全点検は、日頃から行う事が重要になります。もし東神楽を通る事があれば安全点検だけでもかまいませんので、コスモ石油の「やぎぬまスタンド」にお寄り下さい。

文責　長沢

---

## やぎぬまお米価格表

（表示価格は10kgです。5kgは半額にてお届けします）

| | |
|---|---|
| 北斗米 ほしのゆめ | 3,800円 |
| 北斗米 ななつぼし | 3,800円 |
| 北斗米 ゆきのつや | 3,900円 |
| 北斗米 おぼろづき | 4,400円 |
| 北斗米 きらら397 | 3,700円 |
| 北斗米 あやひめ | 4,100円 |
| ゆめぴりか | 4,800円 |
| 無農薬栽培米 ほしのゆめ | 5,300円 |
| 新潟産 コシヒカリ | 5,000円 |

北海道のスター品種。白さ・つや・粘りいずれも胸を張る出来栄え。
北海道のロングセラー。北海道米を代表するおなじみのお米です。
北海道期待の新品種。適度な粘りとやわらかさ、甘みがあります。
内地米「ひとめぼれ」と道産米「あきほ」を交配させた人気品種。
粘りが強く冷めても硬くならない他の品種と混ぜても美味しいお米です。
安全・安心に、こだわった無農薬・無化学肥料栽培米。
※現在、玄米と分搗き1無農薬栽培米ななつぼしで対応させて頂いております。
やぎぬま人気NO1「混植栽培米」。オリジナル銘柄、他では買えません。
お米の代表としてすっかりおなじみ。人気の新潟産。
※玄米、五分搗き、七分搗きも承ります。（10kgにつき玄米は、上記価格より100円引き。五分・七分搗きは200円増）お届けの前々日までにお電話下さい。
高い食味評価を得ている話題の新品種。やわらかい食感と強い粘りが自慢です。

**毎日の健康を考えた人気急上昇のお米！**
「七分搗き」とは、精米の度合いを調整した玄米のことで白米よりも栄養があり、玄米よりも食べやすい精米方法です。胚芽やヌカに含まれている豊富なビタミン、ミネラルが摂れます。外観はやや黄色いですが白米と同じ要領ですので炊飯器で簡単に炊けます。健康志向の方から大絶賛されております。
※品種は「ななつぼし」を使用しています。

北斗米 七分搗き（10kg）
3,800円

今月の社員オススメ
大橋貴行
お米配達歴:6年目
趣味:温泉が大好きです。

## 東神楽町から「安全」「安心」なお米を、お届けします

東神楽町は大雪山連峰のふもとの広がる上川盆地の肥沃な地身を生かし稲作を中心とした農業が盛んな町です。
北海道でも有数の米どころとして美味しく「安全」で「安心」なお米を目指し農家さんと協力し合いできた北斗米をぜひ、ご賞味くださいませ。

発行 お問い合せ ご注文
北斗会事務局
株式会社 やぎぬま
0120-016683
〒071-1514 北海道上川郡東神楽町北2条東2丁目3-1 FAX（0166）83-2125
※24時間受付/夜間・休日は留守番電話になっております。※なるべく前日までにご注文を賜りますようお願い申し上げます。


---

## 住まいの特情報 たかはし君が行く!! vol.43

### トイレの新機能

近年は、省エネ型や環境にやさしい商品が数多く作り出される中で、毎日使用するトイレも節約型に進化しています。ランニングコストを削減することは、どの業界でも生産のテーマになっているのでしょう。

今年出来た新商品に、トイレの１回の洗浄水量を３．８リットルに節水させたものがあります。この量だと１回の洗浄水量は、従来品に比べて約１/３になります。４人家族の使用で考えると、水道代は年間約8,100円ほどお得になります（旭川市の水道料金の計算）。電気代のほうも節約されていて、トイレを使う時だけ瞬時に便座を温める"瞬間暖房便座タイプ"になりました。通常の使用回数で考えると、電気代は年間で約4,200円ほどお得になります。

トイレや浴槽などで落としにくいよごれに「黒カビ」や「赤いヌメリ汚れ」があります。黒カビは洗剤で落とせますが、赤いヌメリは落ちないことが多くあります。このヌメリは「ピンクヌメリ酵母」と言い、バクテリアの一種になります。発生を予防するには、除菌が最適です。これを防ぐために、ミストシャワーの力で使用していない時も自動的に除菌をする「トイレを洗うウォシュレット」も登場しました。キレイが長持ちするトイレは気持ちがいいですね。

デザインもコンパクトです

### もうひとつのヤギヌマ

## 「灯油タンク洗浄」承ります

タンク内に水やサビが溜まるとストーブ、ボイラー等の故障の原因に繋がります。また、長い年数放っておくと、内部が腐食し最悪の場合は、ヒビが入る可能性もあります。タンク洗浄は、洗浄車でタンク内にある灯油を循環させ、タンク内に溜まっている「サビ」「水」「不純物」等を取り除ききれいにします。３年に１回をめどにタンク洗浄をお勧めしております。詳しくは、配送員又はお電話でお問い合わせください。

専用のタンク洗浄車でお伺いします!

お問い合わせ／0120-016683

### お米で「ありがとう」をつたえませんか？

お世話になっている方へ美味しいお米をプレゼントしませんか？地方発送承っております！ギフト包装・箱詰め致します！

---

## 皆様からあたたかいお言葉 ほっとぼいす

皆様からのお便り全てしっかり読ませていただいております！

●我が家はほぼ毎日毎食ご飯を食べているので子供に安心して食べさせることのできるお米があって本当にありがたいです。配達の方も電話の受付の方もいつも気持ちの良い応対をしてくださってありがとうございます。これからもよろしくお願いします。
（西神楽　千葉さま）

いつもお世話になっております。千葉様のようなお子様のいるご家庭では、最近七分搗きのお米を召し上がる方が増えているように感じます。品種によって同じ七分搗きのお米でも食味に違いがありますので、もしよろしければ色々と試してみてはいかがでしょうか。
（担当　小澤より）

●「酵素卵」はどんな特徴のある卵なのですか？私はなるべく自然的なものが好きで、お米もいつも無農薬の北斗米を食べています。
（神楽　上口さま）

いつもありがとうございます。是非、上口様にも食べてほしい卵です。下川町で育てられているこだわりの卵で、抗生物質や化学消毒薬は一切使用しておらず、餌も自家製の有機飼料を与えています。安心していただける健康な卵です。今後とも北斗米、さらには酵素卵をよろしくお願いします。
（担当　田川より）

●北斗米というお米があったのですね。今日食してみました。いいですね！「おかわり」もいいですね。毎月発行しているのですか？（永山　小西さま）

さっそく読んでいただきとても嬉しいです。「おかわり」を通して、消費者の方が安心してお米を食べられるように情報を提供させて頂いております。「おかわり」が少しでも小西様のお役に立てば幸いです。（担当　斉藤より）

---

## みんなの広場

募集や、宣伝、なんでもOK！みんなでつくるおしゃべり広場

**●コンサートのお知らせ**

沖縄県八重山諸島の小浜島を拠点に、全国各地で活動しているシンガーソングライター「つちだくお」さんのコンサートがあります。繊細なギターの音色、沖縄の心が伝わるサンシンのしらべ…心地よいひと時をお過ごし下さい。

【日時】7月6日（土）　17時30分開場　18時開演
【場所】旭川市4条8丁目　アピスビル4F
●チケットお問い合わせ先
電話：0166・54・3107（佐藤）
0166・34・3877（山川）

---

## もっとオイシク 北斗米

### かんたん 創作おにぎり

これから暖かくなり行楽シーズンを迎えます。一工夫したおにぎりを持っていってみてはいかがでしょうか。また、どれも味がしっかりとついたおにぎりなので、自宅でもおかずいらずで美味しく召し上がる事ができると思います。

ちょっとお米をひと工夫当社で扱っている北斗米七分搗きや、もち麦ごはんを使うとヘルシーで栄養満点のおにぎりにする事ができますよ。

（レシピ担当　小澤）

**材料（2人分）**
【韓国風おにぎり】
○北斗米 …… 茶碗２杯分
○梅干し …… 1～2個
○かつお節 ‥ 二つまみ程度
○ごま油 …… 小さじ1杯
○塩 …… 適量

**作り方**
①梅干しは細く刻み、かつお節とごま油をご飯に混ぜ合わせる。
②手に軽く塩をまぶして握って出来上がり。（韓国のりを巻けばより美味しくなりますよ。）

**材料（2人分）**
【肉巻きおにぎり】
○北斗米 …… 茶碗２杯分
○豚薄切り肉 …… 4枚
○醤油 …… 大さじ2
○みりん …… 大さじ1
○酒 …… 大さじ1
○砂糖 …… 大さじ1
○塩コショウ …… 適量

**作り方**
①俵型にご飯を握る。1つを茶碗半分くらいの量で作る。
②塩コショウを軽くふった肉を、ご飯に巻いて焼きます。
③肉に火が通ったら、醤油、みりん、酒、砂糖を混ぜて味付けします。
④お好みでいりごまをふって出来上がりです。

---

北斗米 美味しさの秘密

## 北斗米ってこんなお米

毎日食べる物だから、「地元のお米にこだわる」「おいしさにこだわる」「安全にこだわる」東神楽中心の生産者と共に昭和63年から作られた特別農産物（減農薬・減化学肥料栽培）です。健康の為、土作りから手間をかけ有機の魚粕肥料をふんだんに使い、農薬の使用回数も大幅におさえました。

北斗会とは、天然資材を利用し、自然環境を最大限に生かし、人と環境にやさしい米作りを推進する北斗米生産者の集まりです。

消費者に安心して召し上がっていただく為には、「生産者の顔が見え、栽培方法が解る事」が、大切であり、生産者がもっと愛情をもって生産する為には「消費者からの喜びの声を知る事」が、栽培意欲に繋がります。

事務局の柳沼は、生産者と消費者を繋ぐ、かけ橋となり、情報発信の役割を担ってまいります。また、「保管方法」「精米方法」「サービス」にもこだわるお米屋です。北斗米の良さを消費者との対話を通じて伝え、理解していただける様、日々精進してまいります。
（三ツ星お米マイスター認定店）

**米作りの農薬使用回数比較**

| | 一般栽培米 | 北斗米 |
|---|---|---|
| 種子消毒 | 0～3回 | 0回 |
| 床場殺菌 | 2～3回 | 0～2回 |
| 床場殺虫 | 1回 | 0～1回 |
| 除草剤 | 6回 | 3～4回 |
| 防除 | 10～12回 | 1～4回 |
| 合計 | 22回以上 | 4～11回 |

※成分回数別の平均です。生産者・その年の天候や温度により除草剤・防除の回数は異なりますが北斗米は最大合計回数11回までとしています。

ひとことアドバイス

## 卵とコレステロール

安易に悪者扱いされがちなコレステロール。しかし人間にとって必要不可欠な栄養素で、体内でも作られています。1日に必要なコレステロールは、約1000～2000mgでそのうち100～400mgが食品からの摂取です。取りすぎによるリスクはもちろんありますが、不足により血管が破れやすくなったり、免疫力が低下するなどのリスクも知っておかなければいけません。栄養満点の卵は積極的に摂取する価値が大きいといわれています。健康な人は一日1～2個食べても影響はほとんどないと言われています。また、当社で扱っている酵素卵はコレステロールの低い卵として皆さまに大人気なのでオススメですよ。

### 引落しのご案内

時間を合わせることが難しい方や、事前にお金を用意しておくことを忘れがちな方には、便利な口座振替もご用意しております。希望の金融機関や郵便局で簡単な手続きをすれば、お客様の預金口座から自動的にお支払いできます。

---

## こだわりプレゼント！

きれいな水、澄んだ空気、濃い緑。北の大地下川町で生まれたこだわりいっぱいの阿部養鶏場の「酵素卵」を今月は抽選で3名の方に、「20個入り1箱」をプレゼントさせて頂きます。はがき（FAXでも可）に「酵素卵」とご記入の上①ご意見・ご感想②住所・氏名・電話番号をお書き下さい。

【応募締め切り】
平成25年7月10日消印有効

※当選者の発表は平成25年8月号にて発表するとともに、お電話にてご連絡いたします。

〒071・1514
東神楽町北2条東2丁目3・1
㈱やぎぬまこだわりプレゼント係まで

**4月号こだわりプレゼント当選者発表**
酵素卵 20個
千葉さま（西神楽）
上口さま（神楽）
小西さま（永山）
おめでとうございます！

---

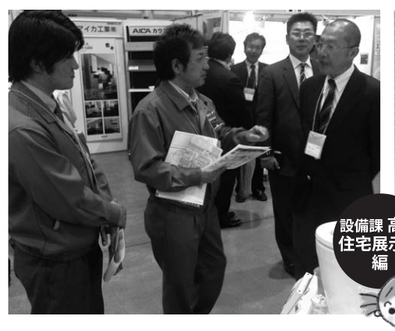
## 精一杯頑張ります

いつも北斗米をごひいき頂きありがとうございます。11年間お米の配達でお伺いさせていただきましたが、先日よりスタンド所長となりました。1日でも早く業務を覚える為に日々、勉強の毎日です。皆様に直接お会いできないのが本当に残念ですが、是非お近くをお通りの際にはやぎぬまスタンド（コスモ石油）へお立ち寄り頂ければ幸いです。今後共、北斗米を宜しくお願いします。

---

やぎぬまくんとほのかちゃんの

## 社員の休日 覗いてみよう




高橋君が札幌の住宅展示会へ行ったそうね。

長谷部君と小澤君も一緒に勉強しに行ったみたいだよ。

何かみんなの役に立つ発見はあったのかしら？

超節水・節電などの便利な機能の新商品をたくさん見つけたみたいだよ。

わぁー。早く教えて欲しいわね。

これから配達先や毎月掲載している「たかはし君が行く」で伝えていきますのでお楽しみに。